Corinne Gouget

DANGER additifs alimentaires

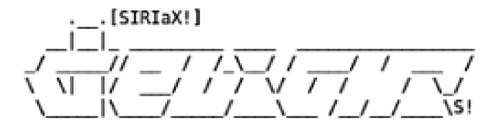
Le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner

118e mille

Nouvelle Édition 2010

Aspartame (E951)
Acesulfame K (E950)
Glutamate (E621)

et les autres...



Unlimited Pleasure !

.oO BlackBird / DeLiGhT'2010 Oo.

Corinne Gouget

Additifs alimentaires Danger

Le guide indispensable pour
ne plus vous empoisonner




77e mille





© 2008 Éditions Chariot d'Or – 8e édition
Une marque du groupe éditorial PIKTOS,
rue Gutenberg – Z.I. de Bogues – 31750 Escalquens
Bureau parisien : 6, rue Régis – 75006 Paris
www.dg-livre.com

ISBN : 978-2-9118-0669-8

Corinne GOUGET
chez « ConsomActeurs Associés »
41, rue du Couëdic
75014 Paris
www.consomacteurs.com

Email pour contacter Corinne Gouget :
santeendanger@free.fr

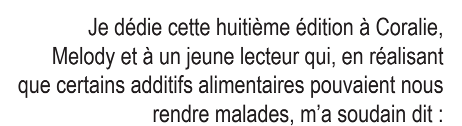
Site de l'auteur : www.santeendanger.net




IMPORTANT

Ce guide n'a pour but que celui de vous INFORMER sur les effets secondaires possibles que pourraient avoir les additifs alimentaires sur votre santé. Il vaut mieux prévenir que guérir et être à l'écoute de son corps. Cependant, cet ouvrage ne peut remplacer l'avis de votre médecin ou thérapeute qui représentent le corps médical classique.





Je dédie cette huitième édition à Coralie,
Melody et à un jeune lecteur qui, en réalisant
que certains additifs alimentaires pouvaient nous
rendre malades, m'a soudain dit :

« *Faut faire passer le message vite,*
sinon c'est foutu ! »
Rayad, 6 ans.







POURQUOI UTILISER CE GUIDE ?

Le but de ce guide n'est pas de vous faire peur mais de vous informer au sujet de la composition de ce que vous et vos enfants consommiez sans le savoir. Je vous conseillerais alors de lire avec attention ce chapitre, puis le suivant : « Comment utiliser ce guide », avant de sauter toutes les pages du tableau (dont vous pourrez vous servir comme outil de référence par la suite) pour aller lire les chapitres au sujet de l'aspartame, puis du glutamate monosodique et ce jusqu'à la conclusion, afin de bien comprendre comment ce guide va pouvoir vous aider. Bonne chasse aux additifs à vous tous, petits et grands !

Il fut une époque où l'on avait la chance de « manger les légumes du jardin », des fruits de saisons peu traités ou conservés dans des bocaux en verre et des viandes du fermier de la région (mais qu'une à deux fois par semaine), tout comme d'autres aliments produits par des artisans locaux. Certains vont même jusqu'à dire : « les anciens n'étaient pas fous, ils savaient y faire, eux ». En ce temps-là, on cuisinait chaque repas avec amour et manger des bonbons ou même un carré de chocolat était exceptionnel, voire un luxe, comme une récompense pour les enfants qui avaient été très sages, lors des fêtes de fin d'année ou des anniversaires.

Alors on pourrait se demander aujourd'hui comment on en est arrivé à manger des soupes, de la purée et des desserts en sachets, à oublier le goût de l'eau, pour ne boire que des sodas aux arômes artificiels ou des sirops aux couleurs de l'arc en ciel, qui eux, n'ont plus grand chose de naturel. Tout doit être en boîte, en canettes d'aluminium ou en sachets en plastique et de moins en moins cher, pour pouvoir acheter de plus en plus (parfois motivés pour collectionner des points de « fidélité » et choisir des « cadeaux ») et le tout, le plus rapidement possible car on n'a « pas le temps », ni même celui de réfléchir. Du coup, dans sa course effrénée due à son mode de vie, le consommateur est devenu « la poule aux œufs d'or » de l'industrie alimentaire qui dans ses divers laboratoires, a toutes les techniques modernes pour nous faire « rêver », avec des recettes prêtes à déguster, après juste « trois minutes », passées dans « l'indispensable » four à micro-ondes. Ce même





consommateur a encore moins le temps de lire la trop discrète liste des ingrédients, écrite en caractères minuscules sur des millions d'emballages, qui pèsent parfois plus lourds que l'aliment qu'ils contiennent. Comme il pense que tout ingrédient nocif pour notre santé ne « **SERAIT PAS** » autorisé par les autorités, le consommateur et toute sa famille remplissent leur rôle (et leur caddie) : Ils consomment ! Lorsque ces personnes-là grossissent, on les encourage à acheter des produits « sans sucres », à « 0 % », voire « allégés », ou même certains édulcorants de synthèse en poudre ou en sucrettes afin d'éviter le sucre. Et souvent, ces personnes grossissent encore plus et le « cycle infernal » continue, au risque de voir la santé de ces consommateurs innocents se dégrader plus ou moins rapidement et sans aucune méfiance de leur part. Fait encore plus grave : aujourd'hui des bébés naissent avec des traces de produits chimiques dans leur sang (rapports de Greenpeace / WWF), il est alors grand temps de tirer la sonnette d'alarme ! Et de tout faire pour préserver la santé des générations les plus jeunes, car elles représentent notre avenir.





Il faut donc enfin comprendre qu'en ce qui concerne la nourriture : **ce n'est pas parce qu'un aliment industriel a un goût irrésistible qu'il est forcément BON pour VOTRE SANTÉ** ! En effet, les arômes artificiels et les exhausteurs de goût comme le E621 par exemple sont peut être « passés par là » afin de vous tromper.

En effet, cet aliment « favori » (boisson, dessert, chips, plat préparé, sucrerie ou autres) va vous procurer du plaisir pendant une minute au plus, le temps qu'il satisfasse vos papilles gustatives (avec l'aide de nombreux produits artificiels). Puis, cet aliment ira dans votre système digestif, pour passer dans vos organes, vos cellules, ainsi que tout votre organisme. Ce qui en restera, ne sera « expulsé » dans vos selles ou dans vos urines que 24 ou 48 heures plus tard (voire plus), selon l'état de votre transit intestinal. Entre temps, la plupart des ingrédients et des additifs auront forcément laissé des traces dans votre organisme, certains d'entre eux ont même la lugubre capacité de commencer à détruire votre système nerveux , votre système immunitaire, voire même de faire baisser votre vue, le tout assez rapidement, à votre insu et ce, malgré ce qui avait été annoncé sur l'emballage ou par la publicité. Et oui, on est ce que l'on mange et certains vont même jusqu'à dire que l'on est ce que l'on a mangé !







Dès 1961, le Dr Caldecott disait : « **Les produits chimiques sont de loin plus mutagènes pour l'homme que ce que le sont les radiations. À ce sujet, les additifs de nos jours pourraient représenter un danger encore plus grand** ».

Il devient donc vital de **TOUJOURS SAVOIR CE QUE VOUS CONSOMMEZ** en passant un peu de temps à lire la liste des ingrédients, même si elle est souvent bien cachée et qu'il faudrait vous munir d'une loupe pour la lire. Cette habitude vous permettra de savoir ce que vous achetez et de dépenser moins mais mieux car : **il est encore possible de manger pour vivre et non pas de vivre pour manger**.

Il y a 14 ans, j'étais comme vous, je mangeais sans me poser de questions, pensant aussi que tout était contrôlé et qu'aucun ingrédient pourrait être dangereux pour ma santé. Puis, alors que j'étais enceinte, je suis tombée sur un article au sujet des effets secondaires des additifs alimentaires, sujet qui m'était alors totalement inconnu ! Le tout se passait en Angleterre. À la fin de l'article, il y avait une adresse où l'on pouvait se procurer un guide de poche pour savoir quels additifs il fallait éviter pendant la grossesse. Soucieuse de la santé de l'enfant que je portais, je me suis procurée ce guide qui a changé ma vie et il me suivait partout pour faire mes courses. Ainsi, je pouvais savoir ce que je mettais dans mon assiette et dans celles de mes enfants, malgré les moqueries de mon mari à l'époque. Au début, il me semblait être la seule à vouloir savoir ce que contenaient vraiment les produits alimentaires que j'achetais. Puis peu à peu, des amies dont les enfants avaient certains problèmes (hyperactivité, bronchites à répétition, troubles du sommeil, agressivité et autres), m'ont demandé si elles aussi pourraient avoir ce petit guide. À l'époque, dans ce guide édité en 1986, la liste des additifs s'arrêtait « comme par hasard » au E927, donc bien avant le tristement célèbre : E951 ou **ASPARTAME**. Aujourd'hui, je suis heureuse de pouvoir vous faire profiter de ce guide, mis à jour et en français, car malgré sa petite taille et son prix abordable, il va pouvoir vous être **TRÈS UTILE** à condition que vous ne le laissiez pas au fond d'un tiroir de votre cuisine.





Tout d'abord, je vous conseille (si vous le désirez) de vous entraîner à lire quelques étiquettes de produits alimentaires qui se trouvent déjà chez vous.





Vous trouverez peut-être même des colorants dans des cosmétiques ou des additifs utilisés dans certains médicaments. Même les enfants en âge de lire peuvent participer à cet exercice en utilisant une petite loupe pour devenir « de véritables petits détectives d'étiquettes », les miens se sont vite pris au jeu et sont maintenant des experts ! Il vous faut savoir que sur les étiquettes vous ne verrez que très rarement le pourcentage de tel ou tel additif utilisé dans le produit concerné, car il s'agit en fait d'un secret « soumis à la plus grande confidentialité »[A] et bien gardé du public. En règle générale, les ingrédients sont classés de ceux utilisés le plus, à ceux utilisés en plus petites quantités. Par exemple, si nous prenons la liste des ingrédients d'une nouvelle sorte de chewing-gum (que nous appellerons ici « MenteurGum sans sucre, à la menthe douce ») et que cette liste commence par 7 édulcorants dont l'aspartame, vous pourrez en déduire que ces chewing-gums-là contiennent surtout des édulcorants assez dangereux. À vous de juger si vous avez vraiment besoin de mâcher ce genre de produit. Vous remarquerez aussi que très souvent, la liste des « ingrédients » se trouve au dos de l'emballage, en bas sur le coté, ou encore sous l'emballage. Et qu'elle est imprimée en caractères minuscules et d'une couleur discrète, qui se confond presque avec la couleur de l'emballage en question. Autre exemple : sur les emballages de certains bonbons, qui sont censés rendre la vie belle « pour les grands et les petits » les ingrédients, eux, sont imprimés en lettres minuscules et blanches, sur un fond transparent. Mais comme les enfants ADORENT ces produits, on ne fait pas attention et les parents cèdent pour satisfaire leurs petits anges. L'histoire ne dit pas si dans les heures qui ont suivi l'ingestion de ces fameux bonbons aux couleurs attrayantes (mais parfois cancérigènes), ces mêmes « petits anges » se sont transformés en petits diablotins ! Mais qui a parlé de « réactions aux additifs alimentaires » ? En France, presque personne ! Cela doit être un sujet « tabou » !





Il est intéressant de savoir qu'en Angleterre, Mme Sally Bunday se bat depuis plus de 25 ans pour dénoncer la dangerosité des additifs alimentaires. Elle a même créé une association afin d'aider des milliers d'enfants qui souffraient d'hyperactivité rien qu'en apprenant aux familles comment changer leur régime alimentaire. Plus de 80 % d'entre eux avaient un comportement normal en quelques semaines à peine, au grand soulagement de leurs parents







(voir : www.hacsg.org.uk/). Le professeur munichois Joseph Egger a fait de nombreuses études au sujet de l'alimentation et des troubles du comportement des enfants.

Avec un régime sans additifs, soja, poisson ou lait de vache (qui peuvent aussi provoquer des allergies), 62 enfants sur 76 étudiés allaient mieux[(B)].



En Suisse, Mme Elke Arod (spécialiste en nutridiététique (sans gluten et sans produits laitiers) et des pathologies neurodégénératives chez l'adulte, a aussi créé deux associations afin d'aider les enfants hyperactifs entre autres. Par une simple analyse d'urine elle arrive à déterminer ce à quoi l'enfant est allergique (souvent aux additifs ou à certains aliments) ou si il est intoxiqué aux métaux lourds.
(www.hyperactif.net et www.stelior.org).

En France, « le pays où l'on est censé manger le mieux au monde », mais où la « malbouffe » gagne du terrain chaque jour, on a prescrit pas moins de 100 000 boîtes de « Ritaline »[(C)] à des enfants hyperactifs et ce, rien que pour l'année 2004[(52)]. À ma connaissance, il n'y a pas encore de test en France pour savoir si tel ou tel enfant est allergique aux additifs alimentaires. Et oui, nous produisons les « meilleurs cosmétiques » (vraiment ?[(D)], nous avons les trains les plus rapides au monde, mais dans certains domaines, nous sommes un peu « les derniers ». Mais quoi de plus important que **LA SANTÉ** ? Triste réponse pour certains : « **L'ARGENT** » (donc, votre argent).

Ce guide a été conçu à partir de nombreuses études scientifiques et ouvrages internationaux (Canada, États-Unis, Australie, France, Allemagne, Angleterre), afin de vous aider à déchiffrer les codes « E… » (signifiant Europe) suivis de trois ou quatre chiffres et les noms des additifs alimentaires. Car vous avez le droit de **SAVOIR** ce que vous mangez ou faites manger à vos enfants.

Certaines personnes souffrant d'effets secondaires dus à leur consommation de produits à l'aspartame me disent parfois que, comme il n'y a pas encore de preuves scientifiques en France prouvant que cet édulcorant est toxique, ils peuvent encore en consommer. J'estime pour ma part, qu'il faut un peu oublier toutes ces frontières car au fond, nous appartenons **TOUS** à







l'espèce humaine, que nous soyons Américains, Italiens ou encore Espagnols. Il y a eu des études scientifiques dans ces pays là, et au moins une en France en 1998[(55)], soulevant les problèmes liés à l'aspartame (voir le E951 et les références). De plus nous vivons sur la même planète et si dans 100 pays différents, des milliers de personnes sont décédées après avoir consommé des doses plus ou moins importantes de ce même édulcorant (présent dans plus de 6 000 produits), ce n'est peut-être pas une coïncidence et il y a alors de quoi se poser de sérieuses questions.

Aujourd'hui, de plus en plus d'ouvrages et de spécialistes de la santé dénoncent la toxicité d'un grand nombre d'additifs alimentaires (voir tableau des additifs pages 29 à 102) qui tout en étant autorisés, sont souvent dangereux pour notre santé, peu testés mais très utiles pour les industriels. Un grand nombre de ces additifs sont chimiques et rajoutés intentionnellement par les industries agroalimentaires. **Notre corps n'est pas fait pour en consommer** d'aussi grandes quantités et encore moins celui de nos enfants.





Afin de mesurer la toxicité des additifs, les études sont en général faites sur des animaux de laboratoires (qui ne réagissent pas comme l'homme) à qui l'on administre un seul additif à la fois. Mais voilà, l'espèce qui elle, n'est pas souvent testée en laboratoire et qui est la **SEULE** à consommer une multitude d'additifs et ce jusqu'à sept kilos[1] par an et par individu, est : l'**ESPÈCE HUMAINE** !

Selon Sue Kedgley, député, responsable du parti des verts en Nouvelle-Zélande, (http://www.greens.org.nz/food-revolution) et favorable à une nourriture saine et sans dangers :

Un enfant élevé dans un pays dit « développé » pourrait consommer jusqu'à 100 additifs alimentaires différents par jour ! Étant donné que chaque enfant réagira différemment au « cocktail » d'additifs ingérés, il est impossible de prédire l'accumulation des effets secondaires possibles dans les heures ou les années qui suivent l'ingestion.

[1] Article du Daily Mail du 22 mars 2005 où le Pr Erik Millstone (Directeur d'études en sciences et technologies à l'université de Sussex) déclare que dans les pays industrialisés les consommateurs avalent entre 6 et 7 kg d'additifs par an.







D'où l'importance ici de la célèbre citation :

« IL VAUT MIEUX PRÉVENIR
QUE GUÉRIR ».

Nous avons le droit de savoir ce que contiennent nos aliments.
Nous avons le droit de choisir nos aliments et nous avons le droit de dire NON et de refuser tout aliment qui pourrait être nocif pour notre santé ou celle de nos enfants.

Alors, puisque nous avons la chance de pouvoir lire :

À VOS ÉTIQUETTES !

Et bonne santé à vous tous.

Tandis qu'un certain nombre de personnes refusent de me croire lorsque je leur parle des additifs, je suis par contre très rassurée par les propos du célèbre journaliste d'enquête indépendant, William Reymond :

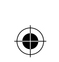



« Le silence de la presse et l'horreur alimentaire »
Extrait :
« Il est devenu nécessaire de se pencher sur le contenu de nos assiettes. Ces trente dernières années, poussée par une impressionnante révolution technologique, notre alimentation a radicalement changé. Devenue essentiellement industrielle, elle porte en elle les germes de nos maux. »

Je vous recommande vivement de lire le reste et de faire passer ces informations au plus grand nombre :

http://www.williamreymond.com/LeW-Log/nfblog/







COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Tout d'abord, il vous faut savoir que le « E » précédant les chiffres des additifs ne signifie pas « vitamine E » comme le croyait la mère d'une copine de mes enfants, mais « Europe ».

Il y a plusieurs familles d'additifs :

• les colorants – du E100 au E180 – ou les codes comme C.I. 75300 par exemple, sont souvent utilisés à la fin des listes des ingrédients de cosmétiques. Ils servent à attirer notre regard, mais la plupart sont nocifs pour notre santé ;

• les conservateurs – du E200 au E297 ;

• les antioxydants – du E300 au E337 qui empêchent l'oxydation des produits ;

• les émulsifiants qui permettent de stabiliser les préparations, les exhausteurs de goût (éviter à tout prix le E621), les édulcorants de synthèse qui ont pour but de remplacer le sucre. C'est donc bien « sans sucre » ou encore « light » alors on peut en consommer autant que l'on veut « sans grossir ». Mais sur les emballages on ne dit surtout pas ce que peut faire l'aspartame, par exemple (voir page 109) ;

• ici, par manque de place, nous ne pourrons pas citer les 6 000 arômes ou plus, qui sont souvent artificiels, ni les agents de lavage, de pelage ou de démoulage, ni les solvants d'extraction, les enzymes ou les agents anti-moussants qui eux, ne sont pas mentionnés sur les étiquettes. Vous trouverez de quoi en savoir plus dans les références.

Pour ce qui est de ce guide, son utilisation est très simple.

La partie principale est composée d'un long tableau constitué de trois colonnes. Dans la première, vous trouverez le numéro des additifs toujours en couleur. La deuxième colonne est consacrée au nom de l'additif, à sa fonction ainsi qu'aux effets secondaires possibles. Enfin, la troisième colonne : « Notes personnelles », vous permettra de noter les effets secondaires dont une personne ou





plus de votre famille a souffert, ou encore le nom ou la marque des produits dans lesquels vous avez trouvé cet additif et que vous souhaitez éviter par la suite.

Afin de vous faire gagner du temps, les additifs sont classés en trois couleurs (vert, orange ou rouge). Ainsi, lorsque vous ferez vos courses, d'un seul coup d'œil vous saurez si l'additif en question est classé :

VERT = 77 ADDITIFS CONSIDÉRÉS COMME INOFFENSIFS À CE JOUR POUR NOTRE SANTÉ

Ce qui n'écarte pas la possibilité que d'ici un certain nombre d'années, d'autres études scientifiques et indépendantes puissent démontrer que cet additif a en fait des effets secondaires nocifs pour notre santé. De plus ce n'est pas parce qu'un additif est d'origine naturelle qu'il est forcément sans danger. Car si l'on prend l'exemple d'un champignon ou d'une plante toxique pour l'homme, bien qu'ils soient naturels, ils ne sont pas sans effets secondaires.

ORANGE = 104 ADDITIFS DONT LES RAPPORTS SCIENTIFIQUES SONT CONTRADICTOIRES





Car certains rapports le considèrent comme inoffensif et d'autres comme dangereux pour notre santé. Parfois il y a eu très peu de recherches effectuées au sujet de la toxicité de cet additif, il est alors classé en orange dans cet ouvrage car comme le dit le proverbe : « Dans le doute, s'abstenir ». Mais rassurez-vous, il y a peu de chance de tomber gravement malade si vous consommez quand même l'aliment contenant cet additif là. Cependant, les femmes enceintes ou ayant l'intention de le devenir devraient s'abstenir par précaution.

ROUGE = 169 ADDITIFS À ÉVITER

Car là, tous les rapports scientifiques internationaux (ou plus des 3/4 d'entre eux) que j'ai comparés pour vous, ont prouvé que cet additif **EST NOCIF POUR NOTRE SANTÉ**.

Une fois de plus, il est inutile de vous « inquiéter à vous en rendre malade » si vous avez peut-être déjà consommé cet additif des centaines de fois, avec ou sans effets secondaires. Le but de ce guide est tout simplement de vous **INFORMER**. Maintenant que vous **POUVEZ SAVOIR** ce que vous mangez réellement, **VOUS AVEZ LE DROIT DE DIRE OUI OU NON**, (comme pour un vote)







lors de vos achats ou AVANT de consommer le produit en question (où que vous soyez comme dans un supermarché, chez des amis ou dans un magasin). Prenons l'exemple d'un enfant qui est souvent très excité (voire hyperactif) et d'un autre qui a tendance à avoir des crises d'asthme, il vous sera alors très utile de savoir que le sachet de bonbons que vous réclame le premier contient des additifs qui risqueraient de le rendre **INSUPPORTABLE** pendant un certain nombre d'heures après ingestion, ou que ce même paquet de bonbons (par exemple) pourrait provoquer une crise d'asthme dans les heures qui suivent pour le deuxième enfant. Si, selon les risques cités pour chaque additif, vous estimez qu'il est préférable de ne pas consommer tel ou tel produit, vous pouvez très bien expliquer à vos enfants que finalement, le produit en question n'est pas si bon que ça pour la santé et qu'ensemble, vous allez essayer de trouver quelque chose en remplacement et de meilleure qualité nutritive pour toute la famille (ou voir la liste des produits testés pour vous).




Par contre en ce qui concerne les groupes à risque, tels que **LES FEMMES ENCEINTES OU QUI ALLAITENT**, les **NOURRISSONS DE MOINS DE 6 MOIS** et les jeunes enfants sensibles aux additifs, ainsi que les **PERSONNES ÂGÉES** et / ou toutes personnes ayant un système immunitaire affaibli, **ILS DEVRAIENT ÉVITER CES ADDITIFS** au maximum. Pour ce qui est de la femme enceinte, il faut bien comprendre (et ce n'est pas évident pour tout le monde) que **TOUT** ce que la future maman va avaler (voire même fumer ou se mettre sur la peau[D]) atteindra plus ou moins rapidement l'enfant qu'elle porte.

Il est alors vital d'être extrêmement vigilant durant toute la période de la grossesse, ainsi que par la suite si la mère allaite son enfant. En France, certains gynécologues conseillent même aux futures mamans de consommer des sucrettes à l'aspartame pour ne pas prendre trop de poids pendant leur grossesse. Il ne faut **SURTOUT PAS** le faire. Mais cela prouve bien qu'il y a un réel manque d'information en France !

Une association est en train d'être créée aux États-Unis pour regrouper les parents d'enfants dont l'état de santé physique (et parfois mentale) a été endommagé **À VIE** par le poison qu'est l'« **ASPARTAME** » ! (Voir page 103).

À la suite de ce tableau, vous trouverez la liste des additifs alimentaires classés par ordre alphabétique et avec chacun sa couleur (vert, orange ou rouge) –







exemple : Aspartame…..E951. Car les industriels, conscients que certains noms d'additifs pourraient effrayer le consommateur « averti », mettront plutôt le code **E507** par exemple, que son nom : **ACIDE CHLORHYDRIQUE**, ou encore **E173** plutôt qu'ALUMINIUM. Par contre mettre « Diacétine » passera mieux que son code E1517 mentionné en plus sur une étiquette déjà surchargée.

Pour terminer, vous trouverez la liste des références, des titres de livres forts intéressants, une liste de produits que j'ai testés pour vous et une conclusion.

Je vous souhaite à tous une excellente santé car qui que nous soyons et quel que soit notre statut social : sans la santé nous ne pouvons pas mener une vie normale.

Corinne GOUGET





Bonne nouvelle au sujet de 6 colorants :

- **E102 Tartrazine**
- **E104 Jaune de Quinoléine**
- **E110 Jaune ORANGE « S »**
- **E122 Carmoisine/ Azorubine**
- **E124 Ponceau 4R**
- **E129 Rouge Allura Red**

Suite à une nouvelle étude faite à l'Université de Southampton au sujet des effets de certains colorants alimentaires sur le comportement des enfants et du E211 (ou BENZOATE DE SODIUM) le Parlement Europpéen a décidé que tout aliment contenant l'un des colorants concernés :

- doit mentionner sur l'emballage la phrase suivante :
- **« Peut causer des troubles de l'attention et du comportement chez les enfants »**.



- En effet ces colorants pourraient exciter les enfants. De nombreuses associations internationales sont ravies de cette décision et estiment que ces six colorants n'ont aucune utilité et qu'ils devraient être purement interdits afin de préserver la santé des enfants !

- Mais rassurez vous l'EFSA est en train de réévaluer ces colorants et leurs effets secondaires sur notre santé ! OUF il était temps! Mais en attendant chers lecteurs, parents et grands parents, vous avez encore la liberté de lire les ingrédients des aliments que vous avez l'intention de donner à vos enfants et petits enfants et de décider de leur laisser les manger, de les « offrir » à votre poubelle ou tout simplement de ne plus les acheter !

- Car comme le dit l'expression : « LE CLIENT EST ROI »

Étude : http://www.food.gov.uk/news/newsarchive/2007/sep/foodcolours

Associations : Action on additives (GB : www.actiononadditives.com), Organix (GB), British Medical Journal (http://www.bma.org/) et certaines aux USA.



Tableau des additifs – du E100 au E1520







N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes
E100	**CURCUMINE** (Colorant C.I. 75300) Colorant jaune d'origine végétale. Considéré comme inoffensif à ce jour.	
E101	**RIBOFLAVINE** (Lactoflavine, vitamine B2) **RIBOFLAVINES** et **PHOSPHATE-5 de RIBOFLAVINE** Colorant jaune d'origine végétale. Considéré comme inoffensif à ce jour.	
E102	**TARTRAZINE** (Colorant C.I. 19140) Colorant synthétique jaune. **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, rhinites, troubles de la vue, insomnies, pourrait être cancérigène, avec effets mutagènes et tératogènes[1][2]. Additif interdit en Autriche, Finlande et Norvège. **À ÉVITER**	*
E104	**JAUNE de QUINOLÉINE** (Colorant C.I 47005) Colorant de synthèse. **Risques** : hyperactivité, asthme, rhinites, eczéma, troubles de la vue, insomnies, cancers du foie et des reins (chez les rats). Le E104 mélangé avec le E951 pourrait affecter les cellules nerveuses sept fois plus qu'utilisé seul (voir page 103). **À ÉVITER**	*
E107	**JAUNE 2 G** ou **SUNSET YELLOW FCF** Colorant synthétique. **Risques** : hyperactivité, asthme, eczéma, insomnies.	

* Voir page 26







N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes
E110	**JAUNE ORANGE « S »** ou **SUNSET YELLOW FCF** (C.I. 15985) Colorant jaune azoïque. **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, maux d'estomac, insomnies, vomissements et pourrait être cancérigène.	*
E120	**COCHENILLE**, acide carminique, carmin (C.I. 75470) Colorant rouge. **Risques** : hyperactivité, asthme, eczéma, insomnies. Fabriqué à partir d'insectes écrasés ou chimiquement. Les résultats des recherches sur les effets secondaires à long terme sur le système reproductif et le métabolisme ne sont pas encore disponibles à ce jour, pourrait être cancérigène et mutagène[1]. **À PROSCRIRE POUR LES ENFANTS**	
E122	**AZORUBINE, CARMOISINE** (C.I. 14720) Colorant rouge azoïque et synthétique. **Risques** : hyperactivité, réactions cutanées, allergies, rhinites, asthme, insomnies, œdème et pourrait être cancérigène. **À ÉVITER**	*
E123	**AMARANTE** (C.I.16185) Colorant azoïque rouge – Produit chimique très dangereux. **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancérigène, avec des effets tératogènes et mutagènes[1]. Interdit dans de nombreux pays dont la France[3].	

* Voir page 26





N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes
E124	PONCEAU 4R (C.I. 16255) Colorant azoïque rouge - Produit chimique très dangereux, parfois présent dans certains ketchup et cerises confites. **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancer chez des animaux, affecte la croissance du cerveau des jeunes enfants (étude anglaise de 2006), et pourrait être cancérigène. Utilisé dans de nombreux bonbons, yaourts, boissons, etc…	*
E127	ÉRYTHROSINE (C.I.45430) Colorant rouge synthétique. **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, problème de thyroïde, risques de cancer(1) et d'allergies.	
E128	ROUGE 2G (C.C.I 18050) Colorant rouge synthétique. **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies et allergies, serait cancérigène. Utilisé dans certaines saucisses et dans certains steaks hachés. **ADDITIF INTERDIT en Europe depuis le 28/07/07** (voir références Internet pages 135 à 143)	
E129	ROUGE ALLURA AC(C.I.45430) Colorant synthétique. **Risques** : allergies cutanées, pourrait être cancérigène et serait interdit dans de nombreux pays.	

* Voir page 26





N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes
E131	**BLEU PATENTÉ V** (C.I.42051) Colorant bleu synthétique. **Risques** : hyperactivité, asthme, réactions cutanées, nausées, problèmes de tension artérielle, tremblements et insomnies. Serait cancérigène. Interdit en Australie. Présent dans de nombreux produits.	
E132	**INDIGOTINE ou CARMIN d'INDIGO** (C.I.73015) Colorant bleu synthétique. **Risques** : hyperactivité, nausées, hypertension, réactions cutanées, problèmes respiratoires, allergies, serait cancérigène et mutagène(1). Parfois utilisé dans des cosmétiques. **À ÉVITER**	
E133	**BLEU BRILLANT FCF** (C.I.42090) Colorant bleu synthétique. **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancérigène(4).	
E140	**CHLOROPHYLLE** et **chlorophylline** (C.I. 75810) Colorant vert naturel extrait de végétaux et sans effets secondaires nocifs pour notre santé connus à ce jour.	






N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes
E141	**COMPLEXES CUIVRIQUES** de la chlorophylle et de la chlorophylline (C.I.75810) Colorant vert dont les rapports sont contradictoires par la forte contenance de cuivre. **Risques** : asthme, réactions cutanées, allergies respiratoires. **ATTENTION**	
E142	**VERT BRILLANT BS ou VERT LISSAMINE** (C.I.44090) Colorant vert synthétique. **Risques** : hyperactivité, asthme, réactions cutanées, insomnies, pourrait aussi être cancérigène.	
E150 a, b, c, d	**CARAMEL**[a], caramel de sulfite caustique (150b), ammoniacal (150c) ou de sulfite d'ammonium (150d) Colorants bruns naturel ou chimiques, qui pourraient être parfois fabriqués à partir de maïs transgénique. Pourraient diminuer l'absorption de vitamine B6 par l'organisme. Utilisés dans de nombreux aliments et boissons gazeuses bien connus… Certains auteurs pensent que cet additif pourrait contenir du glutamate monosodique (voir E621) et serait cancérigène et mutagène[1]. Rapports contradictoires donc ici, classé orange mais presque rouge.	





N°	Noms et effets secondaires possibles	Notes
E151	**NOIR BRILLANT BN ou NOIR PN** (C.I. 28440) Colorant d'origine chimique ayant provoqué des kystes intestinaux chez les porcs. **Risques** : hyperactivité et pourrait être cancérigène. **À ÉVITER**	
E153	**CHARBON VÉGÉTAL MÉDICINAL** Colorant noir qui serait dérivé de cendres végétales, souvent considéré comme inoffensif – Rapports contradictoires.	
E154	**BRUN FK** Colorant azoïque brun. **Risques** : hyperactivité, asthme, rhinites, urticaire, insomnies, kystes, dégénérescence et serait cancérigène. Interdit aux E.-U..	
E155	**BRUN HT** Colorant azoïque brun. **Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, problèmes rénaux. Colorant cancérigène.	
E160a	**CAROTÈNES, CAROTÉNOÏDES** mélangés bêta-carotène colorants soit d'origine naturelle (extraits de végétaux) , chimique ou de génie génétique. Souvent considéré comme inoffen-sif, ici classé orange selon les origines.	





TABLE DES MATIÈRES



